IH クッキングヒーター

カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
➔P.00 このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

鍋の材質と形状で、使える○ 使えない×を確認する ➔P.10

使える鍋	使えない鍋	お願い
鍋底の直径 左右IHヒーター…12～26cm 中央IHヒーター…12～20cm 	鍋底が丸いもの　脚があるもの 	鍋底の水分や汚れ、付着物などは、ふき取ってから使用してください。 水分や汚れ、付着物はふき取ってから使う
鍋底の形状 平らなもの　反りが3mm以下 	ガラス・陶磁器（土鍋など）、直火用魚焼き網 S IH または S CH·IH 付、IHで使えると表示しているものも含む	

ご注意
- 「揚げもの」は、必ず付属の天ぷら鍋をご使用ください。詳しくは取扱説明書をご覧ください。➔P.19
- IHヒーターには、財団法人 製品安全協会の S IH または S CH·IH マークの付いた鍋をおすすめします。

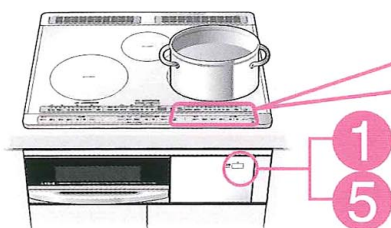
揚げもの調理について

●揚げもの調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります

警告

- ●揚げもの調理中はそばを離れない
- ●付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない
  市販のフライパン・鍋は使わないでください。付属の天ぷら鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあり、火災の原因になります。
- ●鍋底が変形したものは使わない
- ●油は500g未満では調理しない
  油は500g（550mL）～800g（880mL）の範囲で調理してください。鍋が違ったり油量が少ないと、油が過熱され発火するおそれがあります。また油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
- ●油煙が多く出たら電源を切る
- ●鍋はIHヒーターの中央に置く
- ●必ず「揚げもの」を使用する ➔P.18
  手動によるお好みの火力では揚げもの調理をしないでください。油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあり、火災の原因になります。

IHヒーターでお手持ちの鍋を確認する ➔P.11

●右IHヒーターで説明しています。（左・右・中央どのIHヒーターでも確認できます）

準備 確認する鍋に水（約200mL）を入れ、IHヒーターの中央に置く

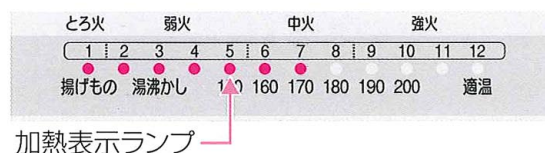
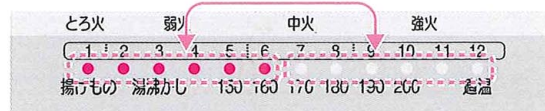
1. 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）
2. 中火 を押し、**火力表示ランプを点灯させる**
   （中央IHヒーターの場合 ◀|▶ を押す）
3. 右IH 切/スタート を押し、**火力表示ランプを見る**
4. 確認が終わったら 右IH 切/スタート を押し、**通電を切る**
5. 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

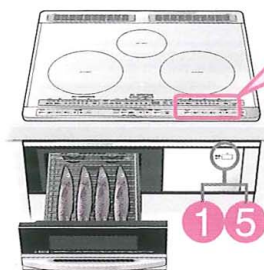
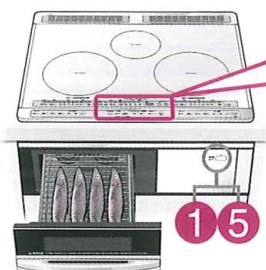
● 右IH 切/スタート を押してから 中火 を押しても通電できます。

使える鍋・使えない鍋の表示

使える鍋は加熱が始まります。

とろ火 弱火 中火 強火
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
揚げもの 湯沸かし 150 160 170 180 190 200 適温

加熱表示ランプ

使えない鍋は火力表示ランプが交互に点灯します。

約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え、自動的に通電を停止します。

IHヒーター・グリルの操作手順

グリル操作部(調理メニューのランプ点灯状態です)

IHヒーターで調理する ➔P.16、17

●右IHヒーターで説明しています。

準備 材料を入れた鍋を IHヒーターの中央に置く

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 左・右IHヒーターの場合は 弱火 | 中火 | 強火

中央IHヒーターの場合は 仕上がり/火力/タイマー時間設定 ◀ | ▶

希望の火力を押し、**火力表示ランプを点灯させる**

3 右IH 切/スタート を押し、**通電する**

調理する

4 調理が終わったら 右IH 切/スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

● 切/スタート を押してから、左・右IHヒーターの場合は 弱火 | 中火 | 強火 中央IHヒーターの場合は 仕上がり/火力/タイマー時間設定 ◀ | ▶ を押しても通電できます。

■IHヒーターで揚げものをする「揚げもの」➔P.18、19
■IHヒーターで湯沸かしをする「湯沸かし」➔P.20
■IHヒーターで煮込みをする「煮込み」➔P.21

グリルで調理する ➔P.24～28

準備 受皿に水(200mL)を入れ、材料を焼網の上に置き、グリルドアを確実に閉める

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 グリル中央IH メニュー を押し、希望のメニューのランプを点灯させる

3 仕上がり/火力/タイマー時間設定 ◀ | ▶ を押し、

材料に適した仕上がりに設定する

4 グリル 切/スタート(本体) を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら終了です。

調理物を取り出します

焼きが足りないときは「追加焼き」をする ➔P.28

5 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

■グリル「手動」で魚焼き調理をする ➔P.26、27

⚠警告

●**炒めもの・焼きものなど、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱しすぎない**
使用する油の量が少ないため油温が急激に上がり、発火するおそれがあります。加熱しすぎないように火力をこまめに調節してください。

●**市販の電磁調理器カバー※を使わない**
安全機能が正しく働かない原因となります。
※トッププレートの上にのせて、その上で調理をすることでトッププレートの汚れを防ぐものです。

●**加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない**
水などの液体やカレー・みそ汁・吸い物・牛乳などの煮物・汁物が突然沸とう(突沸)して飛び散ったり、鍋が跳び上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあるため、加熱中や加熱後および再加熱の際は鍋に顔を近づけたり、のぞき込まないようにしてください。

●**調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる**

⚠注意

●**受皿には水以外のもの(アルミホイル・クッキングシート・オーブンシート・グリル用の石など)を入れて使用しない**
脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまくできないことがあります。

調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」の目安

目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・干物			丸焼き		
材料に適した仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理例		ぶりのつけ焼き(しょうゆ漬け) [約100g] 4切れ (約12～14分) 焼きとり(たれ焼き) [1本 約50g] 8本 (約13～15分)	さわらの西京漬け(みそ漬け、かす漬け) [約80g] 4切れ (約16～18分) 焼きとり(塩焼き) [1本 約50g] 8本 (約15～18分)	はたはた [約25g] 4尾 (約12～14分) めざし [約25～30g] 5尾 (約10～13分) ししゃも [約20g] 8尾(約12～14分)	さんまの一夜干し [約110g] 2枚 (約16～18分) さんまの塩焼き(はらわたなし) [約180g] 4尾 (約16～18分) 塩鮭 [約80g] 4切れ(約16～18分) 塩さばの切身 [約80～100g] 4切れ(約22～25分) あじの開き [約100g] 2枚(約16～17分)		塩さんま(塩蔵品) [約180g] 1～4尾 (1尾:約12～14分) (4尾:約17～19分)	さんまの塩焼き [約180g] 1～4尾 (1尾:約15～17分) (4尾:約21～23分) あじの塩焼き [約130g～180g] 1～4尾 (1尾:約15～17分) (4尾:約20～22分) いさき [約230g] 2尾 (約16～21分)	鯛の塩焼き [約200g以上] 1尾 (約16～19分)

※調理メニューの焼き上げ強さは、「つけ焼き」<「切身・干物」<「丸焼き」の順に強くなっています。

[ ]は1尾(切れ)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。

調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」のコツ

材料の温度、大きさ、置く位置によって、こげ目がつきにくい場合があります。焼き色が薄いときは追加焼きをしてください。

準備

■**冷凍してある魚はよく解凍する**
●魚の内部が冷たいと、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりすることがあります。

■**塩焼きにする場合の塩の目安は、約180gのさんま4尾に対し、小さじ$1\,^{1}/_{3}$(約8g)程度ふる**
●塩をふる量が多いと、焼き色が濃くなります。お好みにより仕上がりを設定してください。

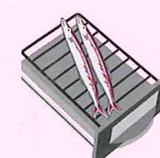
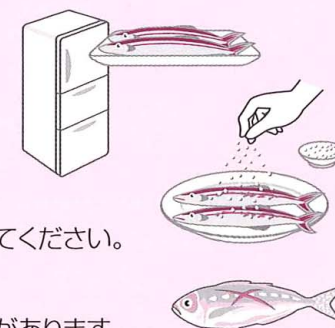
■**厚みのある魚は皮に切れ目を入れる**
●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■**つけ焼きのたれはよく落とす(みそ漬、かす漬けの厚くついているみそやかすは取り除く)**
●たれやみそが多くついているとこげやすくなります。
お好みにより仕上がりを設定してください。

■**焼網よりも大きな魚は、焼網に載る大きさに切る**

グリルに入れる

■**尾を手前に向ける**
●尾など薄い部分はこげやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。

■**1～3尾を焼く場合は魚を斜めに置く**
●ヒーターの形状により置く位置で焼き色が付きにくい場合があります。
1～3尾の場合は、斜めに置くとヒーターの熱が均等にあたり、焼き色が付きやすくなります。

お手入れ

ご使用のたびにお手入れしてください。

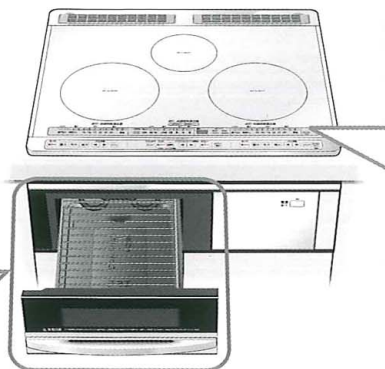
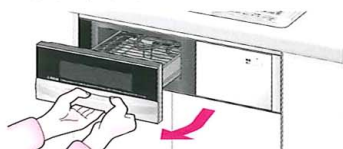
⚠注意

お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

グリルドア・受皿・焼網

薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。

取りはずすときは、取っ手を両手でしっかり持ち、ゆっくり止まるまで引き出し、手前を少し上に持ち上げながらはずす。

受皿内の脂などをこぼさないように注意してください。

トッププレート・プレートワク（ステンレス製）

●**軽い汚れ**
絞ったふきんでふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。

●**油汚れ**
台所用洗剤（中性）を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。

●**落ちにくい汚れ**
クリームタイプのみがき粉を丸めたラップにつけてこすりとる。
※プレートワクはステンレスの筋にそって、こすってください。

●**それでも落ちないときは**
市販のセラミック用スクレーパー等で煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふき取る。

ご注意

●酸性・アルカリ性の強い洗剤（漂白剤、住宅用合成洗剤など）や、お酢を使って清掃しないでください。付着した場合はすぐにふき取ってください。
（液剤や洗剤が残ると、表面が変色したりトッププレートとプレートワクの接合部分が劣化し、はがれの原因になります）
●ドライバーやフォークなど先の鋭いものや粉末タイプのみがき粉は使わないでください。
●金属のたわし・スポンジのナイロン面、アルミホイルなどでこすらないでください。
●しょうゆなどの調味料を放置すると、汚れあとが残ることがあります。
●鍋底の汚れがトッププレートにつく場合があります。鍋底の汚れも取り除いてください。

お困りのときは

修理を依頼される前に次の点をもう一度お調べください。➔P.36～39

現　象	原　因
鍋底の直径が小さかったり、鍋底が反っている鍋は火力が弱くなることがある	●ホーロー・ステンレス製の鍋については鍋底の直径が左・右IHヒーターの場合は12～26cmのもの、中央IHヒーターの場合は12～20cmのもので、鍋底の反りが3mm以下のものをご使用ください。➔P.10
IHヒーターごとに火力が違う	●同じ鍋でも、IHヒーターごとに火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。➔P.15
電源を切っても音がする	●電源を「切」にした場合でも継続して冷却ファンが回りますが、異常ではありません。本体内部の回路を保護するために、キー操作後冷却ファンが最大約10分間動作します。使用状況により冷却ファンの音の大きさが変わります。自動的に冷却ファンは止まります。
使用中にファンの音が大きくなったり止まることがある	●本体内部を冷やすために冷却ファンの回転を設定火力に合わせて変えています。設定火力が大きい場合は冷却ファンが高速回転するためファンの風切り音が大きくなります。
IHヒーター使用中に鍋から音がする	●鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーローなど鍋の種類によっては音（ジー音、カチカチ音）や共鳴音（キーン音、キューン音）が発生することがあります。また鍋のとってに振動を感じることがあります。これは磁力線により鍋自体が振動するためで異常ではありません。
グリルの排気口から出た水蒸気が壁面に結露することがある	●調理時に排気口から出る水蒸気などが壁面につき水滴になることがありますので、ふきんなどでふき取ってください。
ご注意	
土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わないでください	●「S IH または S CH·IH 付、IHで使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも、形状によってはクッキングヒーターが故障したり、鍋が割れたりする場合がありますので、使わないでください。➔P.9、10